

Spaziergang in der Natur / schreiben / malen / meditieren in Stille

Wenn schmerzhaft Punkte Ihres Lebens auftauchen, überlegen Sie, wie Sie mit diesen umgehen möchten. Wer könnte Sie unterstützen? Mit wem könnten Sie reden? Steht eine Entscheidung an? Was könnte Ihnen helfen, diese Entscheidung zu treffen?

Abendessen / Abendspaziergang

Tagesrückblick

- Setzen Sie sich an Ihren Gebetsplatz und lassen Sie Ihren Wüstentag vor Ihrem inneren Auge noch einmal vorbeiziehen.
- Legen Sie alles, was auftaucht vor Gott hin.
- Schließen Sie mit einem Vater unser.
- Schreiben Sie die Erkenntnisse dieses Tages in Ihr „Wüstentagebuch“.

Impressum: Herausg.: Referat für Spiritualität, f.l.v: W.Kraus-Gallob;
Wüstenfoto: Tijds van Leur auf Unsplash; Layout: Druck- & Kopiezentrum der Katholischen Kirche Kärnten



Ein Wüstentag für die Seele

Die Wüste als Ort der Kargheit und Stille dient uns als Symbol dafür, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie kann uns auf schmerzhaft Punkte unseres Lebens verweisen – gleichzeitig ist sie ein Ort der Wandlung und das Durchschreiten der Wüste führt in die Freiheit.

Ein Wüstentag ist ein Geschenk an uns selbst. Wir nehmen uns eine kleine Auszeit von der Routine des Alltags und gehen bewusst den Fragen unseres Lebens nach. Was bewegt mich im Moment? Stehen Entscheidungen an, die ich treffen muss? Wie steht´s mit meiner Gottesbeziehung? Pflege ich meine Freundschaften? Wovon möchte ich mehr haben im Leben – wovon weniger? Mehr Stille, Natur, gute Gespräche? Weniger Termine, Essen, Hektik, ...?

Vorbereitung

- Wichtig ist, einen Tag zu wählen, den Sie sich gut frei halten können. Bitten Sie Ihre Familie bzw. Ihre Mitbewohner:innen um Verständnis und Unterstützung.
- Schalten Sie Ihr Telefon aus bzw. beantworten Sie nur die wirklich dringenden Anrufe – allen anderen sichern Sie per SMS einen Rückruf zu.
- Wählen Sie den Ort aus, an den Sie sich zurückziehen können (ein Zimmer, ein Ort in der Natur, eine Kirche, ...).
- Wählen Sie die Route für Ihre Spaziergänge in der Natur aus.
- Legen Sie bereit, was Sie den Tag über brauchen: Bibel, ein Heft für Ihre Notizen („Wüstentagebuch“), Schreibzeug, Musik, Malutensilien wenn Sie gerne malen, ...
- Bereiten Sie ein einfaches Essen vor, das Ihnen guttut, aber nicht viel Aufwand benötigt.
- Gehen Sie am Vortag früh zu Bett, dass Sie den Wüstentag schon ausgeruht beginnen können.
- Wählen Sie die Bibelstelle aus, die Sie durch den Tag begleiten soll und legen Sie diese für die Morgenmeditation bereit.

Ablauf des Wüstentages (Beispiel)

Wählen Sie die Elemente aus, die Ihnen entsprechen. Gönnen Sie sich für alles, was Sie an diesem Tag tun, die Zeit, die Sie brauchen.

Morgenmeditation zu Mk 10,46-52
(oder zu einer anderen Bibelstelle)

- Was bewegt mein Herz beim Meditieren dieser Bibelstelle?
- Worum bitte ich Gott am heutigen Tag?

Frühstück

Spaziergang in der Natur

Lassen Sie nachklingen, was in der Morgenmeditation aufgetaucht ist.

Schreiben

Schreiben Sie Ihre Gedanken und Fragen auf. Gestalten Sie ein Bild zu den Eindrücken, die in Ihrem Inneren aufsteigen.

Meditieren

Setzen Sie sich während des Tages immer wieder an Ihren Gebetsplatz und bringen Sie alles, was Sie bewegt, vor Gott.

Genießen Sie Ihr **Mittagessen** bewusst, langsam, im Schweigen und in Stille.

Gönnen Sie sich einen **Mittagsschlaf**.

Meditieren Sie am Nachmittag noch einmal die gewählte Bibelstelle oder Psalm 139.